



# ほかほか

令和5年5月  
亀有りりおっこ保育園  
前田



## 子どもたちに伝えたい「和食」

日本は海・山・里と豊かな自然に恵まれており、米飯を中心とした栄養バランスに優れた食事構成を持つ、「和食」の文化があります。時代とともに、とんかつやカレーライスなどの料理も生まれ、これもまた「和食」の伝統です。今、世界からも注目されている「和食」。毎日の生活でほんの少し「和食」を意識して、健康で文化的な食生活を送ってみませんか？

### ★和食の基本「一汁二菜」

#### ●基本と型

和食は、「主食」に「主菜」と「副菜」、そしてみそ汁やスープなどの「汁」を組み合わせた「一汁二菜」が基本です。「主菜」は肉、魚、卵、大豆製品といったメインのおかず。「副菜」や「汁」は野菜やきのこを使った料理です。主食のごはんをおいしく食べるために、「一汁二菜」をそろえるのが和食の特徴です。



#### ●組み合わせのコツ

ごはん × やまきはば



主食を重ねない  
主食・主菜・副菜は  
一品ずつ

ポトサラダ × 肉じゃが



主材料を  
重ねない

揚げ物 × 揚げ物



同じ調理法を  
重ねない

## 2・主食・主菜・副菜・汁をそろえて栄養バランスアップ

各々に含まれる栄養素が異なり、組み合わせることで、健康を維持しやすくなります。

	食材	主な栄養素	栄養的機能	料理例
主食	ごはん 麺・パン	炭水化物	身体活動のエネルギー源として使われます。	ごはん・うどん等
主菜	魚・肉 大豆製品 卵	たんぱく質	主に細胞の構成成分として、筋肉、血液などの組織をつくる機能を果たします。	焼き魚・煮魚・焼き肉・から揚げ・ハンバーグ・湯豆腐・マーボ・豆腐・卵焼き等
副菜	野菜 いも	ビタミン・ミネラル 食物繊維	「主食」や「主菜」でとる炭水化物(糖質)やたんぱく質の働きを助けたり、生理作用の調整をします。	煮物・サラダ・いもの天ぷら・きのこのソテー・ひじきの煮物等
汁	きのこ 海藻			

### ★和食の特徴と良さ

#### ごはんを中心とした健康食

和食の主食は、パンや麺と違って塩味がない「ごはん」。だからこそ、いろいろな調理法、味付けとよく合う多様な組み合わせで食べることができます。ごはんは、栄養的にも、おいしさや食べやすさの面からみても万能です。「ごはん」を食べる習慣は、子どもの未来の健康と豊かな食生活につながります。



#### 出汁のうま味で子どもに安心感を与える

和食の味わいの中で重要な役割を果たしている出汁。みそ汁やすまし汁のベースとなり、味を決定づける「味の要」です。母乳の成分でもあり、昆布に含まれるうま味成分(グルタミン酸)は、子どもにとって安心感を持つ味です。出汁の風味とうま味を活用することで、子どもはいろいろな食材に挑戦しやすくなります。

## ひじきご飯

- 米 2合 《調味料A》
- 鶏ひき肉 100g しょうゆ 大1/2杯
- ひじき 12g 酒 大1杯
- にんじん 1/4本 みりん 大1/2杯
- 油揚げ 2枚 《調味料B》

- しょうゆ 大2杯
- 酒 大1杯
- みりん 大1杯
- 砂糖 大1杯

- ①ひじきは水で戻し、ざるにあげておく。
- ②にんじんは千切り、油揚げは半分にし細切りにする。
- ③研いだお米をお釜に入れ、調味料Aを入れ、炊飯器の目盛りまで水を入れる。
- ④鍋に油を熱し、鶏ひき肉を炒め、ひじきとにんじん、油揚げを加える。
- ⑤④を炒めたら水を加え、調味料Bを入れ、汁気がなくなるまで煮る。
- ⑥炊いたご飯にひじき煮を混ぜたら出来

こあら組で筍の皮むき、  
きりん組でグリーンピースの  
さやむきをしました!

## 誕生会メニュー&ケーキ

